

## LE PROGRAMME

### « Vinyasa Yoga, les fondations »

#### module 1 : approfondir sa pratique (durée : 14h)

**Pré-requis** : Avoir de la praticité en Vinyasa Yoga

**Public visé** : Accessible aux personnes pratiquant le yoga régulièrement, et plus précisément aux personnes pratiquant le Vinyasa yoga régulièrement et qui ont envie d'approfondir leurs connaissances et compétences, aux personnes souhaitant à terme devenir professeur de Yoga.

**Durée** : 14h de formation soit 2 jours x 7h

**Dates** : prochaine session les 21-22 octobre 2023

Samedi 9h-17h30

Dimanche 9h30-17h

**Objectif(s) pédagogique(s)** :

- Comprendre les bases de la philosophie du Yoga
- Approfondir sa pratique du Vinyasa Yoga en donnant tous les outils nécessaires à la pratique du Vinyasa Yoga dans le respect des principes et fondamentaux de cette pratique.
- Créer une séquence d'une heure de Vinyasa Yoga

**Formatrice** : Marion Pignard, professeur de Yoga certifiée et gérante de Yoga Citta

**Programme de formation** :

- Théorie: Philosophie du Yoga : histoire du yoga, les 8 branches du Yoga selon Patanjali, les Yamas et les Niyamas, Principes du Pranayama (total 4h)
- Pratique : 3 pratiques différentes de Vinyasa et de Pranayama (total 3h)
- Cas pratiques: Décomposition et adaptation de la salutation au soleil, analyse des postures clés, respiration Ujayi (total 3h30)
- Atelier (création d'une séquence de vinyasa en binôme): 1h30
- Échange en groupe (cercles, temps de questions et de retours) : 2h

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Cours de yoga et apprentissage de la philosophie du yoga en salle (présentiel)
- salle de pratique + matériel spécifique pour la pratique des postures
- Livret de formation remis au stagiaire

### **Evaluation et sanction de la formation :**

Les examens se déroulent pendant les temps de formation.  
Une épreuve pratique permet de valider ou non l'acquisition des connaissances.  
Feuille d'émargement remplie chaque jour.  
Attestation de participation envoyée en fin de formation.

### **Délais et modalités d'accès :**

Les inscriptions sont possibles à tout moment pour la prochaine session jusqu'à 72h avant le début de la formation sous réserve des places disponibles.  
Les inscriptions se font sur demande par mail à [yogacittalyon@gmail.com](mailto:yogacittalyon@gmail.com)

**Tarif :** Tarif de 295euro en cas de financement personnel  
Tarif 395euro en cas de prise en charge possible par OPCA

### **Accessibilité :**

Yoga Citta Lyon, studio de yoga 204 rue de Créqui, 69003 Lyon (accessible pour personnes à mobilité réduite dans tout le studio), ligne B arrêt Place Guichard, station velo'v et parking possible dans la rue. Voir plan sur le site [www.yogacitta.fr](http://www.yogacitta.fr)

### **Besoins spécifiques :**

Si vous avez des besoins spécifiques, si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à contacter Marion directement au 06 59 68 92 05 ou [yogacittalyon@gmail.com](mailto:yogacittalyon@gmail.com)